

LE PLAT

Aubergines au chèvre façon mousaka



Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn
Repos : 0 mn
Temps total : 30 mn
Difficulté : Facile

Ingrédient :

- Pour 3 personnes :
- 300 g viande haché
- 1 aubergine
- 3 tomates
- 1 courgette
- 1 chèvre frais
- 1 oignon
- 3 ou 4 tomates pelées
- thym
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation

- 1/ Faire revenir la viande dans un filet d'huile d'olive avec l'oignon haché, la tomates, du sel et du poivre.
 - 2/ Faire griller l'aubergine coupée dans la largeur dans de l'huile d'olive. Faire revenir la courgette coupée en tronçons avec les tomates épinées et coupées dans de l'huile d'olive avec du thym, sel et poivre.
 - 3/ Dresser en alternant viande, courgette, chèvre frais et aubergine dans un plat à gratin ou dans des cercles pour une présentation individuelle.
 - 4/ Mettre du gruyère et placer au four en position gril pendant 10 minutes.
- Note :** A déguster avec une petite salade ou des pâtes pour les plus gourmands !

Où trouver les phosphates dans l'alimentation ?



Les phosphates sont tous des sels de l'acide phosphorique, présents dans de très divers aliments. C'est sous la forme de phosphates que l'organisme reçoit et utilise le phosphore, élément important pour l'organisme.

Ce phosphore intervient en effet dans les processus dits énergétiques, c'est-à-dire tous ceux qui s'accompagnent de contractions musculaires, que ce soit au niveau des bras, des jambes, du cœur ou des intestins...

D'autre part, le phosphore, sous sa transformation en phosphate de calcium, constitue la structure des os ou des dents et en assure la solidité. Par manque de phosphates, il y a décalcification osseuse et risque de fracture.

Parmi les principaux aliments riches en phosphore, on peut citer :

le jaune d'œuf, les fruits secs, les viandes, les haricots, le chocolat...

À signaler que dans le sel de table, il existe une incorporation de phosphate afin que ce condiment retienne moins l'humidité.

Bon à savoir

Déjeuner et dîner, même combat !

Déjeuner et dîner sont les deux repas les plus consistants. Chacun peut servir à compenser l'autre : les types d'aliments sont répartis entre les deux repas. Dans tous les cas, il faut essayer de manger davantage à midi

que le soir. Vos repas doivent se composer de : ■ Une entrée de légumes cuits ou crus ou du potage ■ De la viande, du poisson ou des œufs ■ Un plat de légumes cuits (à l'un des repas) ■ Un plat de féculent (pâtes,

riz, pommes de terre, légumes secs ou autres céréales) à l'autre repas ■ Une part de fromage ou son équivalent en produits laitiers ■ Un fruit ■ Du pain ■ De l'eau.

Beauté A 40 ans, soyez resplendissante

Avec l'aide de la cosmétique, de bonnes habitudes et quelques exercices tout simples, il devient de plus en plus facile de retarder les effets du vieillissement.

Soigner le contour des yeux

Les paupières sont très sollicitées, elles clignent, gonflent, dégonflent, se plissent (rires, sourires, pleurs), on les tire, on les frotte. Pas étonnant que les premières fines rides d'expression apparaissent et que la paupière supérieure s'affaisse. Tapotez délicatement les paupières inférieures et supérieures avec un soin contour des yeux, deux fois par jour.

Afficher un décolleté impeccable

Exposé aux variations climatiques, au rayonnement solaire l'été, au frottement des vêtements l'hiver, l'épiderme du cou et du décolleté s'étire à chaque mouvement de la tête. Comme il est très fin et pauvre en sébum, il se fripe rapidement et se ride, révélant l'âge aussi sûrement que les mains. Massez légèrement de bas en haut avec un soin nourrissant qui lisse les rides et reconstitue le film protecteur de l'épiderme.



TRUCS & ASTUCES

Soufflé

- Pour éviter qu'un soufflé ne se "dégonfle" trop vite, couvrez-le avec une feuille de papier d'aluminium.

Sucre

- Dans les compotes, les entremets au riz, à la semoule, n'ajoutez le sucre qu'en fin de cuisson.

Tartes

- Pour embellir vos tartes, faites chauffer un peu de gelée de coing (ou mûres, abricot ...) et déposez une fine couche avec un pinceau.
- Pour cuire une tarte à blanc, recouvrez la pâte de papier sulfurisé, déposez des légumes secs ou des noyaux (de cerises, d'abricots...) puis faites cuire 10 à 15 mn à 180°C (350°F, thermostat 6).
- Pour éviter d'avoir un fond de tarte détremé, saupoudrez la pâte de semoule de blé fine.
- Pour avoir une pâte feuilletée bien aérée, enfournez votre tarte dans un four préchauffé à 210°C afin qu'il soit assez chaud.

Thé

- Pour agrémenter votre thé, ajoutez du sucre vanillé.

Tomates

- Conservez-les à la température ambiante pour qu'elles gardent leur saveur.

LE GÂTEAU

Clafoutis pomme, banane, raisins



Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn
Repos : 0 mn
Temps total : 45 mn
Difficulté : Facile

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 100 g de farine
- 180 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 40 cl de lait
- 4 œufs
- 1 pomme
- 1 banane
- 2 poignées de raisins secs
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation :

- 1/ Préchauffez votre four à 200°C.
- 2/ Epluchez la pomme et la banane puis coupez-les en gros cubes. Réservez.
- 3/ Dans un saladier, disposez la farine puis ajoutez les œufs en fouettant afin de ne pas obtenir de grumeaux. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et mélangez.
- 4/ Incorporez doucement le lait tout en mélangeant puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger, les fruits et les raisins.
- 5/ Beurrez un plat à four et disposez-y la préparation.
- 6/ Placez au four pendant 30 minutes environ. La lame du couteau doit ressortir sèche.